



**«Влияние методики развития гибкости на подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов у детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом».**

В современном российском обществе занятия физкультурой и спортом пользуются неизменной популярностью. Можно сказать, редкий случай, желания общества и действия властей находятся в относительной гармонии. С одной стороны, в обществе сильна тяга к подвижному досугу. С другой – власти не только активно пропагандируют спортивный образ жизни, но и активно строят разнообразные спортивные сооружения. Впрочем, благие стремления обеих сторон частично нивелируются ограниченными возможностями. Например, гольф, парусный и конный спорт требуют выполнения целого ряда условий и сделать их общедоступными возможно только при многократном росте благосостояния, и то, только теоретически. Соответственно, конкурентный для широких народных масс вид физической культуры должен отвечать следующим требованиям: не требовать для себя значительной площади; особых территориальных условий (наподобие водной глади или горного склона); спортивный инвентарь не должен быть дорогим и нагрузки должны быть варьируемыми от умеренных и до чрезвычайно интенсивных и скоростных.

С энтузиазмом, встреченная в России концепция фитнеса предполагает сочетание двигательной активности, умеренных нагрузок с индивидуально выстроенной диетой. И, если с диетой у большинства россиян довольно сложные отношения, то в плане активности у большинства все хорошо. Если рассматривать физкультуру в максимально расширенном понимании, то помимо укрепления здоровья, она преследует массу целей: от похудения до сброса нервной нагрузки. В ряду спортивных мероприятий, не требующих для себя чрезмерно дорогого «входного билета» и позволяющих нарастить мышечные ткани, укрепить косно-связочный аппарат, натренироваться для выполнения работ с высокой скоростной нагрузкой, вполне заметное место занимает настольный теннис.

Несмотря на то, что настольный теннис не может похвастаться историей «от сотворения человека», этот увлекательный и зрелищный вид спорта покорила сердца миллионов людей, желающих приобщиться к физкультуре. Любопытно, но это состязание одновременно увлекательно и азартно и в исполнении сверх - профессионалов сложного атлетического вида спорта, с весьма сложным тактическим рисунком и исключительно отточенными движениями и любителей, только и умеющих «перекидывать» мяч со стороны на сторону игрового поля.

Исключительная пластичность игры с ее индивидуальным и дифференцированным подходом к занимающимся способствовали ее интер - континентальному признанию. В настоящее время, настольный теннис включен в программы Олимпийских, Параолимпийских игр и чемпионаты мира среди ветеранов [2, с. 12]. В мировой элите настольного тенниса, вполне достойное место занимают юные Лев Кацман, Владимир Сидоренко и вполне зрелый игрок Александр Шибанов. И, хотя россияне не смогли составить им компанию в занятии пьедесталов почета в мировых первенствах, в региональных соревнованиях их имена также вполне заметны. Забавно, но звезды «большого брата» настольного тенниса, такие как Анна Курникова и Рафаэль Надаль, также часто замечаются не с теми ракетками, с которыми их привыкли видеть. Не чужд настольного тенниса и звезда мирового хоккея Александр Овечкин и его коллеги по спорту. С ракеткой настольного тенниса часто видят и видели Мела Гибсона и Одри Хепберн. Политики также не против выделить настольному теннису часть своего досуга. Среди поклонников этой игры замечали многих, от «Пламенного Фиделя», до его антагонистов Обамы и Кэмерона, как-то раз даже игравших в парном разряде.

Можно с уверенностью считать, что занятия настольным теннисом полезны почти для любого возраста и физического состояния. Занятия позволяют одновременно достичь сразу несколько положительных эффектов:

\* Занятия улучшают зрение, поскольку игра «по умолчанию» предполагает зрительную гимнастику.

\* Тренировка мелкой моторики и мышц кисти и рук также является неотъемлемым свойством игры.

\* Ничуть не в меньшей степени тренируются мышцы ног, что повышает жизненный тонус и способствует спортивным успехам в дисциплинах со значительной нагрузкой на ноги.

\* Скорость реакции играющих в настольный теннис также улучшается практически «сама собою».

\* Точно также повышается ловкость и улучшается координация движений.

У игроков улучшается возможность резкого повышения силы и скорости собственных движений, происходит адаптация к взрывному нарастанию нагрузок.

Те, кто считают настольный теннис легким видом спорта, ошибаются. Можно представить себе картину, когда стоят люди напротив стола и стараются просто перебросить мячик через сетку, казалось бы, все это простым занятием, но так могут сказать только те, кто никогда не играл в настольный теннис.

На самом деле настольный теннис развивает много не только физических, но и морально - волевых качеств, Например волю к победе, укрепление нервов вследствие регулярных занятий способствуют положительному поведению спортсмена не только на спортивной арене, но и в жизни. В современном мире в связи с разными обстоятельствами, очень часто человека могут посещать нервозность, стресс, плохое настроение, поэтому закалка и укрепление нервной системы является довольно нужным фактором. Настольный теннис развивает силу, ловкость, и быстроту реакции, и умение предсказывать, предвидеть ситуацию за игровым столом. При игре в теннис также развивается и мелкая моторика. Но рассмотрим все по порядку.

В таком виде спорта, как настольный теннис, сила развивается не в прямом понимании этого слова. Конечно, при занятии теннисом мышцы рук не будут такими, как у спортсменов бодибилдеров. Но мышцы, без сомнения, становятся рельефнее, так как работает плечевой сустав, бицепсы и трицепсы, а

также мышцы кистей рук. Ноги обростут мышцами и станут намного сильнее, чем были.

Здесь под силой подразумевается сила движения руки. Когда возникает необходимость резко атаковать соперника, застать его врасплох за столом, то удары по мячу должны быть мощными и сильными, то есть такими, чтобы соперник не сумел на них вовремя среагировать. Добавим к этому работу мышц ног, которые постоянно находятся в движении и напряжении.

Что же касается ловкости и быстроты реакции, то настольный теннис отлично развивает эти качества. Ведь при хорошей игре мяч летит очень быстро, поэтому, чтобы не потерять очки, необходимо действовать со всей ловкостью и быстротой, на которую только способен игрок.

Обычно ситуация за столом развивается мгновенно, поэтому необходимо также иметь некоторые умения предчувствовать будущее. И, буквально за долю секунды предугадать действие соперника, опередить направление полета мяча и силу удара, разгадать план действий и обмануть, а значит - обыграть<sup>1</sup>

Очень большая нагрузка в данной игре ложится на ноги игроков. Ноги выполняют большую работу по перемещению спортсмена около стола, их работа является важным фактором в игре и при достижении желанной победы. Поэтому не удивительно, что мышцы ног теннисистов очень хорошо натренированы, а это может значительно улучшить показатели и в других видах спорта, например, в беге. А значит, настольный теннис можно включить в систему тренировок некоторых спортсменов из других видов спорта.

Ну и конечно, огромный оздоровительный эффект настольный теннис приносит сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Ведь, перемещаясь от одного края стола к другому, мышцы сердца получают нагрузку, сравнимую с бегом по пересеченной местности. И чем лучше сердце натренировано, тем меньше риск сердечных заболеваний.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость,

---

1 Апанасенко, Г.А. Здоровье спортсмена [Текст] / Г.А. Апанасенко. -М.: Ф. К. и С, 2002. - 62с.

быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Свойство настольного тенниса и в том, что опыт может оказаться более значимым, чем лучшие физические кондиции оппонента. При этом, люди преклонного возраста вполне могут обставить «зеленую молодежь». Прелесть этого вида спорта и в том, что он доступен даже тогда, когда все одногодки уже давно завершили выступления в других видах.

Популярность игры привела к тому, что она «пробила себе дорогу» в фитнес - клубы и специализированные спортивные залы коммерческого типа. До того момента, настольный теннис массово присутствовал только в санаториях и ДЮСШ. Сочетание бесплатных услуг для молодых спортсменов с возможностью платного посещения для любых желающих, открыло для увлекающихся настольным теннисом новую эпоху данного вида спорта. Любителям и профессионалам стали доступны, как индивидуальные тренировки на ставшем доступным персональном инвентаре, так и посещение фактически конкурирующих между собою платных и бесплатных площадок.

Притом, что ранее условно бесплатный вид спорта стал в большей степени платным, плюсов подобного состояния дел нашлось намного более:

- те, кто предпочтет любительский подход и свободный график, с удовольствием отойдет от жесткого спортивного графика, свойственного бесплатным юношеским спортивным школам,

- шаговая доступность места тренировок является неоспоримым преимуществом, возникшим именно из-за широкого распространения частных спортивных клубов, фитнес - центров и т.п.

- возможность провести спортивные соревнования в неформальной обстановке и в сочетании, например, с личным или корпоративным

мероприятием, также является плюсом.

многие оценили возможность сочетания игры с фитнес или оздоровительными процедурами.

**Актуальность:** Гибкость один из базовых показателей физического состояния любого человека, так же, при грамотном подходе включения ее в тренировочный процесс, прекрасно способствует как освоению самого вида спорта, так и улучшению физического здоровья в целом, этим и обусловлена актуальность данного исследования.

**Объект исследования:** тренировочный процесс младших школьников, занимающихся настольным теннисом.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и влияние на восстановление подвижности коленного сустава таких школьников, а так же изучение влияния на зрение.

**Цель выпускной квалификационной работы:** является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости как для повышения эффективности технико-тактических действий теннисиста, а так же выявление оздоровительного влияния на подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Для достижения поставленной цели определились следующие **задачи:**  
изучить разработанность вопроса развития гибкости у теннисистов;  
выявить основные средства и методы развития гибкости в настольном теннисе;

разработать комплекс упражнений, ориентированный на развитие гибкости теннисистов;

установить эффективность предложенного комплекса упражнений;

установить наличие оздоровительного эффекта от предложенной методики на подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов теннисистов.

**Методы исследования:**

Теоретический анализ литературных данных.

Педагогические наблюдения.

Педагогический эксперимент.

Тестирование.

Методы математической статистики.

**Гипотеза исследования:** использование в тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий у теннисистов, а так же окажет оздоровительное воздействие на подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов теннисистов.

Дополнительная гипотеза: настольный теннис оказывает положительное влияние на зрение занимающихся.

### **Структура работы.**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Полученные результаты исследования дают автору основание сделать следующие **выводы:**

1. Аналитика источников и материалов по теории и методологии физической культуры привела к следующим выводам:

а) гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательной системы человека, которое определяет пределы возможного движения.

б) тренировочный процесс теннисистов, в силу необходимости проработки всех групп мышц и связок крайне разнообразен, но при этом не имеет должной целостной обоснованности. Фактически есть установленные правила, на их не нарушении и строится тренировочный процесс, с персонализированными нововведениями каждого конкретного тренера.

2. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. При регулярном режиме

тренировок и без надрыва, то упражнения должны исходить из соотношения 35% - активные, 35% - пассивные, 30% - статические. Соответственно, если результат необходим в пределах 3-х месяцев, соотношение нагрузки меняется в сторону увеличения процентной доли активных и пассивных упражнений (в процентном равенстве), статические упражнения уменьшаются (но не исключаются!)

Основными средствами и методами развития гибкости в настольном теннисе являются:

- 1) активные упражнения для развития гибкости;
- 2) пружинистые движения;
- 3) маховые движения;
- 4) статические напряжения;
- 5) пассивные упражнения.

3. Теоретически обоснованы, разработаны и реализованы на практике упражнения, ориентированные на развитие гибкости. Программа состоит из следующих разделов:

- 1) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- 2) упражнения для развития активной гибкости;
- 3) упражнения для комплексного развития гибкости и координации

Если сравнивать результаты эксперимента в обеих группах, то уровень развития гибкости у экспериментальной группы, которые занимались по предложенному комплексу упражнений, несколько выше, чем у детей контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике. Так, спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в тесте на гибкость «Мостик», прирост показателей составил 17,8 %, в упражнении «Шпагат» прирост показателей – 17,02%, в «Наклоне» прирост составил — 20,3 %. Общий уровень физического развития у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 18,4 %.

Прирост же показателей у контрольной группы составил:

«Мостик» - 14,8%;

«Шпагат» - 9,2%;

«Наклон» - 12,2%. Общий уровень физической подготовки составил 12,09%

Это свидетельствует об эффективности предложенного комплекса упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности основных суставов.

Так же целью данной работы являлась необходимость подтверждения гипотезы, что предложенный комплекс способен оказывать оздоровительное влияние на тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.

По результатам произведенных замеров до применения и методики и по результатам эксперимента достоверно установлено оздоровительное влияние на вышеуказанные суставы.

Несмотря на широкое распространение настольного тенниса, уровень знаний о его полезных для человеческого организма свойствах у россиян находится на совершенно недостаточном уровне.

У значительного количества граждан отношение к спорту остается чрезмерно упрощенным, из своего внимания многие упускают даже основополагающие данные. Непонимание уникальности собственного организма, незнание его недостатков, часто сочетается с поверхностным знанием вида спорта, которым можно заняться.

Соответственно, отсутствие достаточно вдумчивого изучения спортивных дисциплин, приводит к упущенным возможностям укрепления собственного здоровья.

В семьях, где у детей отмечены проблемы со зрением, к настольному теннису отнеслись с повышенным интересом.

В экспериментальной группе из 10 учащихся, 2 имели высокую степень близорукости (от 6 дптр), 4 - среднюю степень (до 5дптр) 4 - слабую степень (до 3 дптр). На занятиях проводились упражнения, связанные со слежением за мячом, контроль траектории полета и точности попаданий.

Согласно итоговому обследованию, у участников эксперимента

наблюдалась положительная динамика:

- стабилизировалась миопия у детей с высокой степенью,
- средняя степень улучшилась на единицу
- у всей группы участников отмечено повышение остроты зрения при среднем показателе роста на 5,3%

Таким образом, можно уверенно говорить что настольный теннис может и должен использоваться в качестве физкультурно-оздоровительной услуги, занимаясь им, можно реабилитировать зрительно-сенсорную систему, а также использовать занятия в профилактических целях.

Прежде всего, это касается детей, у которых имеются проблемы со зрением.

Заметный прогресс оздоровления принес радость во многие семьи, стал сильнейшим стимулом продолжать занятия. Каждый из тех, кто познал радость движения и тренировками улучшил свое состояние – вполне готовый «рекламный агент» и популяризатор. Помимо того, радость сама по себе целительна. И, разве и спорт и наука не созданы для того, чтобы сделать мир немного более счастливым?